**CONTENIDOS DE TERCER GRADO DE EDUCACION FISICA**

**COMPETENCIA 1.**

Demuestra habilidades y destrezas de coordinación motriz general.

1.1.1. Participación en ejercicios de pre iniciación al atletismo.

1.1.2. Realización de ejercicios que orientan

el desarrollo de los conceptos de

velocidad y resistencia.

1.1.3. Participación en carreras en diferentes

direcciones y velocidades.

1.1.4. Participación en carreras y lanzamientos

que impliquen diferentes velocidades

y distancias.

1.1.5. Participación en carreras, saltos y

lanzamientos que impliquen diferentes

direcciones, velocidades, distancias y

alturas.

1.1.6. Demostración de habilidad en el

lanzamiento, utilizando materiales del

entorno.

1.1.7. Participación en carrera de velocidad

(técnica de la carrera, salidas y

llegadas)

1.1.8. Participación en salto de longitud

(carrera de impulso, despegue).

1.1.9. Utilización de las manos y los pies en

actividades que impliquen: rodar y

recibir objetos.

... lanzar y recibir, en posición

estacionaria.

... rebotar y encestar en posición

estacionaria y en desplazamiento.

1.1.10. Realización de ejercicios de flexión,

rotación y extensión de miembros

superiores e inferiores.

Participación en ejercicios para el

mantenimiento del equilibrio al

desplazarse sobre elementos

determinados:

... colocando un pie sobre una línea

pintada en el piso, el borde de una

acera, cuadrados colocados a cierta

distancia uno del otro, en el contorno

de figuras geométricas, sobre un lazo,

etc.

1.2.2. Ejercitación del equilibrio y ajuste

corporal en las diferentes actividades

que realizan en su vida cotidiana.

1.2.3. Mantenimiento del equilibrio con y sin

objetos, estando el cuerpo en distintas

posiciones.

1.2.4. Mantenimiento del equilibrio sin

objetos, estando el cuerpo en distintas

posiciones.

... parado, acuclillado en un

pie y otros.

1.2.5. Participación en juegos y rondas que

involucren equilibrio.

1.2.6. Participación en ejercicios que

involucren equilibrio estático y

dinámico.

1.3. Demuestra su

habilidad rítmicamotriz

en las

actividades que

realiza.

1.3.1. Utilización de sus manos e instrumentos

para reproducir y representar

estructuras rítmicas y patrones

musicales.

1.3.2. Participación en rondas y juegos con

coordinación rítmica musical.

1.3.3. Realización de ejercicios físicos

(gimnasia rítmica), juegos, danzas, que

impliquen ritmo con fondo musical

... en la marcha y en la

carrera.

1.3.4. Ejercitación de movimientos ritmados

en la marcha, en coordinación consonido, involucrando cambio de ritmo.

Participación en actividades de carrera

con movimientos del cuerpo de

acuerdo con el ritmo.

1.3.6. Participación en saltos a diversos

compases, continuos en diferentes

direcciones al compás del ritmo, con

movimientos corporales en diversos

tiempos.

**COMPETENCIA 2.**

2.1.1. Demostración de iniciativa en la

organización de actividades, juegos

tradicionales y populares de su

comunidad.

2.1.2. Participación en juegos tradicionales

y populares relacionados con

actividades de control y equilibrio

corporal.

2.1.3. Participación en la organización de

juegos, actividades deportivas y

recreativas.

2.1.4. Participación en la formulación de

normas y reglas de juego.

2.1.5. Participación en actividades recreativas

en donde se manifiestan movimientos

básicos coordinados.

2.1.6. Participación en juegos, bailes

populares, danzas folklóricas de su

comunidad y rondas tradicionales y

escolares que requieren Coordinación del esquema corporal.

2.1.1. Demostración de iniciativa en la

organización de actividades, juegos

tradicionales y populares de su

comunidad.

2.1.2. Participación en juegos tradicionales

y populares relacionados con

actividades de control y equilibrio

corporal.

2.1.3. Participación en la organización de

juegos, actividades deportivas y

recreativas.

2.1.4. Participación en la formulación de

normas y reglas de juego.

2.1.5. Participación en actividades recreativas

en donde se manifiestan movimientos

básicos coordinados.

2.1.6. Participación en juegos, bailes

populares, danzas folklóricas de su

comunidad y rondas tradicionales y

escolares que requieren coordinación.

**COMPETENCIA 3.**

Demuestra los

beneficios que

obtiene con la

práctica de hábitos

de higiene, seguridad

alimentaria y

nutricional y

actividades físicas.

3.1.1. Práctica de hábitos y ejercicios físicos

que contribuyen a su salud.

3.1.2. Participación en actividades de aseo

personal, postura correcta y de

relajación.

3.1.3. Valoración de la necesidad de la

práctica de hábitos higiénicos, de aseo

y postura correcta

Organización de campañas de

limpieza e higiene.

3.1.1. Práctica de hábitos y ejercicios físicos

que contribuyen a su salud.

3.1.2. Participación en actividades de aseo

personal, postura correcta y de

relajación.

3.1.3. Valoración de la necesidad de la

práctica de hábitos higiénicos, de aseo

y postura correcta para mantener la

salud.

3.1.4. Organización de campañas de

limpieza e higiene.

3.1.1. Práctica de hábitos y ejercicios físicos

que contribuyen a su salud.

3.1.2. Participación en actividades de aseo

personal, postura correcta y de

relajación.

3.1.3. Valoración de la necesidad de la

práctica de hábitos higiénicos, de aseo

y postura correcta para mantener la

salud.

3.1.4. Organización de campañas de

limpieza e higiene.

3.3.1. Identificación de medidas de seguridad

y de prevención de accidentes en su

casa, escuela y comunidad.

3.3.2. Utilización del vestuario adecuado en

las actividades físicas, que permita la

comodidad y la seguridad.

3.3.3. Consumo de alimentos naturales y

nutritivos.

COMPETENCIA 4.

Promueve actitudes

que permiten la

integración social y

la pertenencia de

grupo

4.1.1. Respeto por las manifestaciones

corporales y gestuales de los y las

demás.

4.1.2. Demostración de actitudes positivas y

solidarias con otros y otras, al participar

en ejercicios de desarrollo motriz.

4.1.3. Acciones que demuestren respeto hacia

los Derechos Humanos, la

complementariedad y la igualdad de

oportunidades y posibilidades para

mujeres y hombres en sus distintas

actividades (interculturales).

4.1.4. Demostración de respeto de las

diferencias de opinión, diferencias

étnicas, culturales y lingüísticas.

4.1.5. Demostración de solidaridad hacia

quienes son objeto de vulnerabilidad

y discriminación por causas diversas

4.2.1. Reflexión acerca de las capacidades

físicas y emocionales: flexibilidad,

tolerancia, perseverancia, seguridad,

entre otros.

4.2.2. Participación en acciones para

favorecer la autoestima y la autonomía

en la toma de decisiones y en acciones

personales y colectivas.

4.2.3. Participación en actividades socioeducativas,

culturales y educativas que

dignifican a niños y niñas por igual.

4.2.4. Participación en actividades que

generan el trabajo en equipo,

respetando roles, el consenso y el

disenso.

4.2.5. Valoración del conocimiento del otro

y de la otra, como forma de lograr la

convivencia y comunicación efectiva

entre ambos.